



Guía Práctica

De Planificación de la Carrera Profesional Para Familias

Publicación desarrollada por el Departamento de Educación Pública de Carolina del Norte y el Comité Coordinador Estatal de Información Ocupacional de Carolina del Norte (NC SOICC) – Red de Recursos para Carreras de Carolina del Norte



GUÍA PRÁCTICA

Publicación desarrollada por el
Departamento de Educación Pública de Carolina del Norte
y el
Comité Coordinador Estatal de Información Ocupacional de Carolina del Norte
(SOICC)

Publicado por:
Comité Coordinador Estatal de Información Ocupacional de Carolina del Norte
(SOICC)

Actividades desarrolladas por:
Sandy Peyser y Miriam McLaughlin

Editada por:
Betty Jo Wimmer, Ed.D. NCC
Departamento de Educación Pública de Carolina del Norte
(North Carolina Department of Public Instruction, NC DPI)
Judy Woodson Bruhn, M.Ed., NCC, LPC
Patricia Edwards Shaver, BA
Comité Coordinador Estatal de Información Ocupacional de Carolina del Norte
(North Carolina State Occupational Information Coordinating Committee, NC
SOICC)

Traducción: Bilingual Communications, inc.

En Internet: <http://www.ncsoicc.org/>

Este documento se basa en *Pathways to Success*, publicado originalmente por la Oficina de Carolina del Norte de la Escuela al Trabajo (North Carolina School to Work Office).

De acuerdo con las leyes federales y las disposiciones del Título IX de las Enmiendas de Educación de 1972, el Sistema de Escuelas Públicas de Carolina del Norte no discrimina a las personas debido a su raza, sexo, religión, color de la piel, nacionalidad, origen étnico, edad, discapacidades o servicio militar en sus normas, programas, actividades, admisiones o empleo.

Contents

Introducción a la planificación de la carrera profesional	4
Enfoque en la escuela primaria	5
Enfoque en la escuela secundaria	5
Enfoque en el bachillerato	6
Participación en las actividades de los niños	7
La planificación de carreras con su niño	8
Actividades que puede hacer con su niño	9
APÉNDICES	40
Requisitos de graduación en Carolina del Norte	41
Descripciones de las trayectorias hacia las carreras profesionales en Carolina del Norte	42
Oportunidades de aprendizaje basadas en el trabajo	43
Proceso de planificación de la carrera profesional	44
Career Development Resources on the Internet	45
North Carolina Parent Connections	50

Introducción a la planificación de la carrera

El papel de los padres. Como padre o madre, usted desea lo mejor para su niño. Es posible que usted haga sacrificios personales para que su niño pueda tener la mejor educación posible. Usted es la primera maestra de su niño y continúa afectando las opciones que su niño escoge a través de su educación. Es posible que usted colabore con educadores y líderes de la comunidad laica o religiosa para formar un equipo que le presente oportunidades educativas a su niño. Cada uno de los miembros del equipo tiene un papel especial que desempeñar.

Selección del área de carreras profesionales. La planificación de la carrera profesional es un proceso en el cual usted tiene una gran influencia en su niño. La selección de un área de carreras profesionales en la escuela afecta todo lo que hace su niño. La selección del área de carreras profesionales no debe dejarse al azar. Esta guía práctica ha sido diseñada para ayudarle a usted a ayudar a su niño en la toma de decisiones sobre carreras profesionales.

Información sobre carreras profesionales. Independientemente de lo que su niño piense hacer una vez que termine la secundaria —ir a la universidad, ponerse a trabajar, inscribirse en un

programa de capacitación, ingresar a las fuerzas armadas— la necesidad de información precisa y al día es de importancia crítica para la toma de decisiones. Esta guía práctica le ayudará a localizar información de alta calidad sobre carreras profesionales.

Inicio inmediato de la planificación.

Puede parecer demasiado pronto para comenzar a pensar en carreras profesionales para el niño, pero no lo es. A través de sus años de escuela, el niño irá reconociendo sus propias capacidades, intereses y metas. Algunas materias pueden parecerle interesantes y otras no, pero todas le permitirán aprender algo sobre el futuro. A veces, tan importante como saber lo que le interesa es saber lo que no le interesa. Es importante comenzar desde el principio a ayudar al niño a planear para el futuro.

Acerca de esta guía práctica. Las actividades y la información contenidas en esta guía profesional han sido diseñadas para ayudarle a usted a ayudar a su niño en el proceso de la planificación de su carrera profesional. Este proceso continúa a lo largo de los años de educación y llega hasta la edad adulta. Muchas de las capacidades que su niño adquiera ahora se pueden usar en el futuro si luego tiene necesidad de cambiar de trabajo o de carrera profesional.

En esta guía utilizamos los términos “padres” o “madres” para referirnos a los adultos que desempeñan un papel orientador en la vida del niño. Los términos “padre” o “madre” pueden significar padre, madre, abuelo, abuela, tío, tía, padrastro, madrastra, tutor legal y otros parientes o adultos encargados de los niños. Los términos “él” o “ella” se usan alternadamente a través de la guía para referirse tanto a niños como a niñas.”

Enfoque en la escuela primaria

Si está en la escuela primaria, su niño está en el nivel de “toma de conciencia” del desarrollo de la carrera profesional. Está tomando conciencia sobre su propia identidad y está aprendiendo a interactuar con los demás. Está aprendiendo las razones por las cuales en el mundo del trabajo es importante haber ido a la escuela y descubriendo los papeles que en el futuro puede desempeñar en ese mundo. Las investigaciones indican que los niños a quienes se capacita desde el principio en cuanto a la toma de conciencia sobre carreras profesionales desarrollan las siguientes características personales:

- Mejor desempeño y mayor participación en la escuela
- Mejores capacidades personales e interpersonales
- Mejor preparación para la carrera profesional
- Mejores capacidades de toma de conciencia, exploración y la planificación.

La escuela primaria se basa en el conocimiento de sí mismo y de los empleos que hay en la propia comunidad — especialmente los empleos que tienen los miembros de su propia familia—. Los orientadores vocacionales de la escuela y los maestros incorporan orientación y asesoría sobre carreras profesionales a las clases de su niño todos los días. También hacen que el lenguaje del lugar de trabajo sea parte del trabajo escolar de todos los días con los estudiantes. Por ejemplo, puede decirseles que llegar a tiempo a la escuela es parecido a llegar a tiempo al trabajo y lo que puede ocurrir si una persona llega tarde a estos lugares. Estas lecciones ayudarán a

su niño a lo largo de sus años de escuela y luego en su vida adulta.

Enfoque en la escuela secundaria

La escuela secundaria (el ciclo de educación general de la educación secundaria) es importante para que su niño estudie su mundo. Parte de esa exploración se refiere a las carreras profesionales. En la escuela secundaria, el niño continuará su toma de conciencia sobre empleos y carreras profesionales pero el enfoque a este nivel es la exploración. El niño comienza a conocerse a sí mismo por medio de la observación de sus intereses, capacidades, personalidad, valores, estilo de aprendizaje y logros. Los maestros, consejeros vocacionales y Coordinadores de Desarrollo de Carreras Profesionales (Career Development Coordinators, CDC) le enseñarán a buscar carreras profesionales en las cuales los empleados tienen intereses similares a los suyos. El niño leerá, investigará y escribirá sobre carreras profesionales. Finalmente, escogerá un área en la cual desea concentrarse a lo largo del bachillerato y luego en su educación superior.

Planes de cuatro años. A lo largo de la escuela secundaria, su niño aprenderá a hacer un plan de educación secundaria de cuatro años que se conoce como Plan de Desarrollo de la Carrera Profesional (Career Development Plan, CDP). El Plan de Desarrollo de la Carrera Profesional es propio de cada sistema escolar y del estudiante individual en tal sistema. Se presta mucha atención a la preparación del Plan de Desarrollo de la Carrera Profesional. En la mayoría de las escuelas de Carolina del Norte, los estudiantes de escuela secundaria toman cursos exploratorios, participan en seguimiento de

profesionales en el trabajo, asisten a conferencias y participan en ferias de empleo. También usan tecnología de Internet para ubicar información sobre recursos de carreras profesionales e incorporarse a Organizaciones de Estudiantes Técnicos y Profesionales o a Clubes de Exploración de Carreras Profesionales de Carolina del Norte.

Satisfacción y éxito en el futuro. Los consejeros vocacionales, CDC y maestros de la escuela secundaria incorporan el desarrollo de carreras profesionales en las clases de su niño todos los días, hacen que el trabajo escolar sobre el mundo del trabajo sea parte de las actividades de todos los días y ayudan al niño a establecer conexiones con lo que está aprendiendo en clase y las razones por las cuales necesita tener esa información o capacidad en el futuro. A su niño se le dan oportunidades para que aprenda, explore y tome buenas decisiones a fin de que sienta satisfacción y tenga éxito en el futuro.

Enfoque en el bachillerato

A menudo los estudiantes egresan del bachillerato (ciclo de educación secundaria específica) sin una idea clara de lo que pueden hacer o de lo que desean hacer en su carrera profesional. La planificación de la carrera profesional es la planificación de la vida. Esta planificación da buenos resultados cuando su niño puede participar de manera total en un ambiente que cambia continuamente. En el bachillerato, el adolescente tendrá oportunidad de desarrollar un área de carreras profesionales. Puede decidir entrar a trabajar inmediatamente después de graduarse de la secundaria, ir a un colegio universitario o una escuela vocacional, ingresar

a las fuerzas armadas y/o prepararse para una carrera profesional que requiera una educación universitaria de 4 años o más. Como estudiante de bachillerato, el joven debe seguir su Plan de Desarrollo de Carrera Profesional, revisarlo cada año, cambiar según sea necesario las asignaturas o materias en que se haya inscrito y buscar información sobre carreras profesionales dentro y fuera de la escuela.

El adolescente debe seguir estando consciente de las nuevas carreras que se formen y explorar las que le interesen. Sin embargo, el enfoque de las actividades en el bachillerato es la planificación.

Participación en las actividades de los niños

Usted tiene un papel muy importante cuando se trata de ayudar a sus niños a seleccionar una carrera profesional. El joven busca a sus padres para que lo ayuden a determinar sus talentos y lo que es importante para él o ella. Saber quién es uno es el primer paso en la selección de buenas opciones de carreras profesionales. Cuando vea que hay una actividad que hace bien, dígaselo. Pregúntele qué parte de la actividad le parece más emocionante e interesante. Para los jóvenes, el juego es trabajo. Ayudarle al niño a analizar lo que le gusta le da una capacidad que puede utilizar para explorar carreras profesionales.

Léale a su niño(a) cuentos en general y también cuentos que se refieran a carreras profesionales. Háblele sobre los empleos que ve en la comunidad (carteros, reparadores, vendedores, etc.) Pregúntele por los tipos de actividades que el trabajador debe hacer en cada empleo y pregúntele lo que a él o ella le gustaría o disgustaría de ese trabajo. Por ejemplo, si a una persona le gusta viajar, conocer personas y reparar cosas y no le gusta trabajar bajo el sol y pasar mucho tiempo sentado trabajando solo, ¿le gustaría ser salvavidas?

Lleve a su niño a su trabajo y déjelo que vea, oiga y entienda cómo es su trabajo. Hable de lo que a usted le gusta y lo que no le gusta de su trabajo. Háblele de la ética de trabajo. “Tengo que hacer esto porque hay una persona esperando que yo termine esta parte del proyecto. Yo soy responsable de hacer esta parte.” Háblele de los trabajos que tienen otras personas en su familia. Preste atención a sus preguntas sobre el trabajo.

Infórmese sobre las áreas de trabajo en que actualmente hay empleo disponible y aquellas en las cuales se espera que va a haber un aumento de vacantes. Usted va a ayudar a su niño mostrándole cómo encontrar un trabajo para el cual haya demanda. La orientadora vocacional de la escuela o el CDC pueden mostrarle dónde encontrar esta información. En Carolina del Norte, la publicación *Opciones de Carreras Profesionales en Carolina del Norte* contiene actividades e información que usted puede usar. Si a usted le gusta usar la Internet, el sitio *NC Careers* (<http://www.nccareers.org>) es gratis, tiene un inventario de intereses y da información sobre empleo, tal como requisitos de educación y de capacitación. También tiene un enlace con el CFNC, que es una organización que da información sobre cómo costearse la educación después del bachillerato.

Esté al tanto de las materias que su niño debe tomar para dedicarse a carreras profesionales en particular. Usted puede ayudar a su niño a desplazarse por el sistema escolar, lo cual es a veces un proceso confuso. Va a tener que escoger las materias apropiadas para graduarse y prepararse para el siguiente nivel de educación, capacitación o trabajo. Anímelo a hacer preguntas sobre las materias que tiene que tomar y pídale que formule claramente sus metas sobre su carrera profesional. Aprender a sentirse bien y hablar por sí mismo son capacidades de comunicación que su hijo puede poner en práctica a lo largo de toda su vida. (Vea los requisitos actuales de graduación en el *Apéndice 1*).

La planificación de carreras con su niño

A continuación presentamos diez maneras de ayudar a su niño en el proceso de La planificación de la carrera profesional.

- Vea cuales son las trayectorias hacia carreras profesionales que ofrece la escuela de su niño. (Vea el Apéndice 2)
- Sepa cuáles son las pruebas que se espera que su niño tome y cuándo debe tomarlas.
- Infórmese sobre oportunidades de aprendizaje basadas en el trabajo. (Vea el Apéndice 3)
- Aprenda a leer el expediente académico de su niño y a interpretar resultados de pruebas.
- Familiarícese con los sitios Web sobre carreras en Internet y los tipos de información que puede obtener de ellos. (Vea el Apéndice 4)
- Cuando su niño haya identificado un área de carreras profesionales, piense en ubicar un mentor confiable (un adulto) que trabaje en tal área de carreras profesionales.
- Anímelo a encontrar trabajo de verano y oportunidades para hacer prácticas de trabajo de verano.
- Háblele a su niño sobre carreras profesionales.
- Convierta una ida al supermercado o un viaje de verano en una lección sobre carreras profesionales hablándole de los empleos involucrados en tales situaciones.
- Anímelo a que lleve un diario, o a que haga un libro de recortes o una carpeta que refleje su planificación de carrera profesional.
- Guarde siempre en un lugar seguro los originales de los premios o galardones, certificados, cartas de recomendación, informes de calificaciones de exámenes y libretas de calificaciones.

Actividades que puede hacer con su niño

Usted es el primer y el mejor maestro de su niño.

Para darle algunas ideas sobre la manera de ayudarlo a su niño en el proceso de planificación de carreras, hemos incorporado a esta guía una serie de actividades. La mayoría de estas actividades se relacionan fácilmente con la vida diaria, pero algunas requieren el uso de una computadora. ¿Le preocupa no tener computadora en casa? Si una actividad requiere una computadora en casa, pida usar una en la biblioteca pública de la población donde usted vive o en la escuela de su niño. Si no sabe usar una computadora, déle a su niño la oportunidad de enseñarle. Enseñarle algo a alguien es una de las mejores maneras de aprender.

Si tiene preguntas sobre algunas de las actividades sugeridas, con toda confianza llame a un orientador vocacional o al CDC de la escuela de su niño. Esperamos que disfrute del tiempo que pase con su niño haciendo estas actividades.

El aprendizaje es divertido

Para la mayoría de los niños, el año escolar se acaba en junio, pero el aprendizaje no se interrumpe. El tiempo que la niña o el niño pasa sentado a la sombra leyendo un libro o acostado sobre la hierba observando un hormiguero es simplemente una manera diferente y menos estructurada de aprender.

Usted puede ayudar a su niño en el proceso de descubrir y aprender cosas induciéndolo a que se fije en lo que lo rodea. ¿Qué culturas hay en su vecindario o comunidad?

- ¿Hay restaurantes étnicos, tiendas u otras organizaciones que apoyen a estas diversas culturas?
- ¿Qué tipos de industrias hay en el área? ¿Es posible visitar las fábricas o hacer giras agrícolas?
- ¿Hay oportunidades de visitar museos o ir al teatro o un concierto?

La tarea más importante para usted es orientar las experiencias de verano de su joven. Controle el tiempo que pasa frente al televisor o en la computadora y estimule la participación activa en el aprendizaje de verano.

Actividad: La visita virtual

Esta actividad ha sido diseñada para animar al joven a visitar lugares interesantes en la Internet.

Duración: Una hora

Materiales: Computadora con acceso a Internet.

Para empezar:

- Pídale a su niño que escoja un lugar por el cual siempre haya sentido curiosidad.
- Anímelo a pensar en cosas que le gustaría aprender acerca de ese lugar. (Alaska es uno de los lugares preferidos por los jóvenes. Tienen curiosidad por los animales salvajes, las escuelas para niños que viven en pueblos aislados y lo que hacen los jóvenes para entretenerse.)
- Con su niño, visite ese lugar en Internet y busque respuestas a sus preguntas.
- Al final de la visita, hablen de lo que disfrutaron de la visita y de algo nuevo que cada uno de ustedes haya aprendido.
- Anime al niño o niña a escoger un lugar diferente una vez a la semana para hacer una visita virtual.

Darse tiempo

Su familia le transmite a su niño valores sobre educación y trabajo. Anímelo a explorar sus propios intereses dentro de ese sistema de valores. Darle tiempo para las actividades que le gustan es una manera de ayudarlo a entrar en una carrera que encontrará agradable y gratificante.

Usted puede ayudar a su niño a convertirse en un explorador del mundo estimulando su curiosidad.

- Cuando su niña o niño quiera hacer una actividad nueva, explíquele que debe dedicarse a esa actividad durante un cierto tiempo. Por ejemplo, es posible que al niño que aprende a tocar un instrumento musical le aburra practicar. Sin embargo, si persevera lo suficiente como para aprender a tocar algunas melodías, tal actitud puede cambiar.
- Controle las actividades programadas de su niño. Si ya ha hecho la actividad durante un tiempo y no la disfruta, puede ser el momento de que haga otra cosa.
- Asegúrese de que la actividad que tiene pensada para su niño coincida con los intereses de él y no con los suyos.
- Los niños que muestran curiosidad o hacen preguntas acerca de una actividad en realidad están demostrando interés. Por ejemplo, es posible que a un joven que entra a mirar al taller de su padre le agrade tomar una clase de carpintería o de ebanistería.

Actividad: Acumulación de interés

Esta actividad ayudará a su niño a entender que sus intereses personales pueden conducir a una carrera.

Duración: Continua

Materiales: Relacionados con la actividad.

Para comenzar:

- Pídale a su niño o niña que haga una lista de las actividades que le interesan. Déle algunos ejemplos.
- Decida con su niño las actividades que no es posible hacer en este momento y elimínenlas de la lista.
- Luego, vean qué actividades costarán dinero y dibujen un signo de dólar junto a ellas en la lista.
- Pongan la lista en el refrigerador o en una cartelera.
- Cuando su niño tenga tiempo, anímelo a escoger una actividad de la lista para hacerla. Explíquele que la actividad se debe hacer por lo menos dos veces antes de decidir si es agradable o no.
- Deje la lista puesta y vaya marcando las actividades a medida que el o ella las prueba.
- Anime a su niño a agregar actividades a la lista.

Autoevaluación

Su niño llega a conocerse a sí mismo y a saber lo que considera importante a través de la exploración de sus sentimientos sobre las actividades que hace y las experiencias que vive.

Usted puede ayudar a su niño a adquirir esta valiosa aptitud animándolo a que examine sus sentimientos sobre las experiencias que vive. Practique la autoevaluación con su niño cuando él esté pensando hacer una nueva actividad o cambiar un aspecto de su vida, o cuando tenga vagas emociones negativas, tales como ansiedad o nerviosismo. Con cada año que pase, su niño tomará decisiones que pueden afectar su futuro y su carrera. Saber autoevaluarse ayudará a su niño a tomar buenas decisiones.

Actividad: Autoevaluación

Esta actividad ha sido diseñada para dar a su niño la oportunidad de practicar la autoevaluación

Duración: Una hora

Materiales: Guiones presentados abajo

Para comenzar:

- Lea los guiones con su niño y túrnense para responder las preguntas de la autoevaluación. (Usted responde según sus propios pensamientos y sentimientos y su niño hace lo mismo).
- Después de estudiar todos los guiones, examine un problema o decisión real de la vida de su niño (por ejemplo, unirse a un equipo deportivo o renunciar a una actividad). Formule con su niño cuatro preguntas de autoevaluación que lo ayudarán a tomar una buena decisión.

Historia 1:

Un buen amigo te ha invitado a pasar una semana de campamento con su familia. Tú nunca antes has ido de campamento.

- Piensa cómo te vas a sentir al aire libre 24 horas al día durante una semana.
- Piensa en lo que puedes echar de menos durante una semana (por ejemplo: la comida rápida, tu cama y los baños calientes).
- Piensa en las actividades que te vas a perder si vas.
- Piensa en lo que te atrae de acampar.

Historia 2:

El maestro de teatro de la escuela te ha pedido que te presentes a una prueba para el papel principal en la obra de la escuela porque piensa que eres perfecto para el papel.

- Imagínate en el escenario frente al público. Luego piensa en los sentimientos que esa imagen mental producen en ti.
- Piensa si puedes dedicar tiempo después de clases para ensayar.
- Piensa si te será fácil o difícil memorizar el papel.
- Piensa en otra pregunta de autoevaluación que puedes hacerte.

Historia 3:

Tu vecina te ha ofrecido un trabajo cuidando sus niños después de clases tres días a la semana durante dos horas y te va a pagar \$ 8.50 dólares la hora.

- Piensa en las actividades de después de clases a las cuales tendrías que renunciar para aceptar el trabajo.
- Piensa en cómo te llevas con sus niños.
- Piensa en lo que te gustaría hacer con el dinero que ganes.
- Piensa en otra pregunta de autoevaluación que puedes hacerte

Historia 4:

A ti y a tu mejor amigo les gusta ir a la piscina pública en el verano. Este año tu amigo quiere que los dos se unan al equipo de natación.

- Piensa en cuatro preguntas de autoevaluación que puedes hacerte.

Autoestima

¿Se siente su niño o niña competente, importante o apreciado? Los sentimientos que su niño tiene acerca de sí mismo afectan las decisiones que toma en su vida. La opinión de sí mismo de una persona influye en cosas tales como las actividades, los amigos o la selección de un compañero de vida o de una carrera. Por ejemplo, es menos probable que un joven con baja autoestima sueñe con una carrera que implique retos. Un niño que no se siente competente tiene menos posibilidades de enfrentar situaciones nuevas que la ayudarán a identificar los intereses y talentos que pueden conducir a una carrera gratificante.

Usted puede influir en la opinión de sí mismo que tiene su niño. Su familia puede ayudar a fortalecer la autoestima del niño de las siguientes maneras:

- celebrando su singularidad; cada niño es original y debe ser apreciado por lo que es
- ofreciendo elogios sinceros
- permitiendo que se sienta competente y tenga éxitos; a edades apropiadas, a los niños se les debe permitir tomar decisiones acerca de su vida.
- involucrándolo en el trabajo familiar; los niños que tienen responsabilidades se sienten importantes y apreciados.

Actividad: Conócete a ti mismo

Esta actividad ayudará a los jóvenes a conocerse mejor a sí mismos.

Duración: Continua.

Materiales: Preguntas enumeradas abajo.

- Dígale a su niño que entreviste a distintos miembros de la familia y/o amigos a fin de conocerse mejor a sí mismo.
- Muéstrelle la lista de preguntas enumeradas abajo. Pregúntele si hay alguna otra información que desearía obtener.
- Dígale a su niño que obtenga las respuestas a las preguntas de la lista hablando con los miembros de la familia y los amigos.
- Una vez que la niño haya completado la lista, hablen de la información que ha obtenido.

Preguntas para conocerse a sí mismo:

- 1 ¿Quién vino a verme cuando nací? (¿...cuando vine a vivir aquí?)
- 2 ¿Cómo era yo cuando era bebé? (¿...cuando vine a vivir aquí?) ¿Era más grande o más pequeño que los otros bebés en la guardería?
- 3 ¿A quién me parezco en la familia?
- 4 ¿Cuál era mi juguete preferido cuando era pequeño?
- 5 ¿Qué era lo que hacía bien cuando era pequeño? Por ejemplo: ¿Empecé a hablar antes que los demás? ¿Sonreía mucho?
- 6 ¿Qué hago bien ahora? Nombra dos cosas.
- 7 ¿Qué te gusta de mí ahora? Nombra dos cosas.

Mente sana en cuerpo sano

El mundo de hoy presenta a las personas demasiadas opciones. En los Estados Unidos, es posible escoger no sólo un tentempié, sino un tentempié con bajo contenido de carbohidratos, bajo contenido de grasa, natural, orgánico, de otro país, sin azúcar, endulzado al natural, congelado, en bolsa, en... La mayoría de nosotros nos hemos encontrado en situaciones en que tener demasiadas opciones —en una tienda de comestibles, en la universidad—, es abrumador. A veces evitamos tomar una decisión, escogemos algo sin estudiarlo detenidamente o nos agotamos mental y físicamente.

Seleccionar cosas en el supermercado puede ser un desafío. Hay pasillos enteros llenos de cereales, galletas y cenas congeladas. Usted puede aprender a escoger de manera saludable. Luego puede enseñar a sus niños a escoger alimentos de manera acertada. Esto produce varios buenos resultados:

- Cuerpo más saludable
- Mente más alerta y deseosa de aprender
- Proceso aprendido para la toma de decisiones

Si usted come alimentos saludables, es probable que su niño coma saludablemente también. Los buenos hábitos alimenticios le permitirán a su niño aprender a convertirse en un adulto fuerte y saludable y luego hacerlo. (El ejercicio frecuente también es útil) Los consejos para desarrollar una mente sana en un cuerpo sano son los siguientes:

- Siempre que sea posible escoja alimentos limpios y frescos como tentempiés. Los tentempiés empaquetados a menudo tienen alto contenido de grasa, azúcar y sal.
- Inspire hábitos alimenticios saludables. Sus hábitos alimenticios tendrán más efecto sobre sus niños que cualquier otra cosa que usted diga.
- Haga que ir a un restaurante de comida rápida sea algo que sólo hacen de vez en cuando y no con regularidad.
- Premie a sus niños por hacer las cosas bien con actividades que les gusten, no con dulces.

Actividad: De compras en busca de un tentempié o refrigerio.

Esta actividad ayudará a su niño a aprender a identificar los tentempiés saludables.

Duración: Una hora o más.

Materiales: Paquetes y botellas de los tentempiés y bebidas habituales de su familia. Papel y lápiz.

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que están estudiando las etiquetas de sus tentempiés preferidos para ver si son saludables.

- Advírtale que los tentempiés y bebidas poco saludables por lo general tienen mucha azúcar, sal y/o grasa al principio de la lista de ingredientes. Y a menudo también contienen ingredientes artificiales.
- Pídale a su niño que haga una lista de tentempiés y que anote la cantidad de grasa, sal y azúcar que hay en cada uno.
- Lleven la lista a la tienda de comestibles y comiencen a comparar los tentempiés y las bebidas de la lista con los que encuentren en la tienda. Por ejemplo, las papas fritas tienen más grasa que los pretzeles.
- Hágale notar que las frutas y las verduras frescas son saludables porque no se les ha agregado ni sal, ni azúcar, ni grasa.
- Haga que su niño escoja dos tentempiés saludables para comprar.

Diferencias personales

Por lo general los padres quieren que sus niños sean como ellos. A medida que los niños crecen, su aspecto y su personalidad pueden ser o no ser como los de los padres. Aunque podemos querer que sean iguales a nosotros, cada niño es original. Descubrir “quién” es su niño puede ser uno de los grandes placeres de la vida. Reconocer que de hecho “hay de todo en la viña del Señor” convierte la relación con su niño en una búsqueda de tesoro en vez de una decepción.

Algunas sugerencias para ayudarlo a celebrar la identidad de su niño:

- Reconozca que capacidad y personalidad no siempre van juntas. Es posible que un niño que es estupendo con las computadoras no pueda quedarse quieto frente a la pantalla de la computadora todo el día.
- Déle oportunidades a su niño para que haga actividades distintas. Obsérvelo y escuche cuánto le gustan estas actividades. Ayúdelo a ver qué partes de la actividad le gustan y cuáles no le gustan y las razones de esto.
- Respete la personalidad de su niño. Evite burlarse o criticar al niño por ser distinto a los miembros de la familia o por ser “igual que” un miembro de la familia no respetado.
- Como adolescentes, los niños comienzan a tener un sentido de identidad independiente de la familia. Si su niño hace cosas en las que su familia no cree, considere dejarlo explorar esas ideas; siempre y cuando no se ponga en peligro a sí mismo o a otras personas ni infrinja la ley o las reglas de la familia. Por ejemplo, un adolescente puede anunciar que se ha vuelto vegetariano, aun cuando su familia come carne o pollo en la mayoría de las comidas. El puede escoger de lo que hay sobre la mesa o prepararse otros alimentos. Decir “no” automáticamente a lo que decida el niño puede convertir esta situación en una lucha de poderes en lugar de una oportunidad para aprender.

Actividad: Todos somos diferentes

Esta actividad anima a su niño a explorar las diferencias y semejanzas con otros miembros de la familia.

Duración: 30 minutos

Materiales: Papel y lápices

Para comenzar:

- Explíquelo que van a investigar las diferencias y las semejanzas entre los miembros de la familia.
- Anote el nombre de los miembros de la familia en una columna al lado izquierdo del papel. Tanto usted como su niño deben estar en la lista.
- En la parte de arriba del papel, escriba categorías de intereses, capacidades, gustos y aversiones.
- Haga lo mismo usted.
- Comparen las listas y busquen semejanzas y diferencias.
- Veán si una de las listas es mejor que la otra.

Organización

Algunas personas parecen organizar las cosas fácilmente, en tanto que para otras personas el ser organizadas es difícil. Muchas personas adquieren capacidades de organizar las cosas cuando son niños. La mayoría de los adultos entiende las ventajas de ser organizado, pero los niños tienen que aprender lo importante que esto es. Hable con su niño sobre la utilidad de ser organizado. Señálele, por ejemplo, lo agradable que es el desayuno cuando todos están listos para ir a la escuela y al trabajo, o recuérdle que pudieron hacer algo entretenido en la tarde porque, como está bien organizado, la familia pudo acomodar la casa rápidamente el sábado en la mañana. Su niño aprenderá que la capacidad de organizar es útil y tenderá a desear tener esas capacidades.

Como padre, usted puede influir mucho en su niña o niño para que sea más organizado.

- Comience desde el principio a enseñarle a su niño a ordenar lo que desordene.
- Modele la organización ante su hijo. Mientras más organizado sea usted, más organizada será él.
- Tenga un lugar específico para todos los artículos necesarios de manera de poder encontrarlo todo fácilmente. Las perchas para llaves, las perchas para abrigos, los archivadores, los estantes, las cajas para juguetes y otras herramientas, etc. pueden ayudar a toda la familia a organizarse.
- Anime a todos los miembros de la familia a poner los objetos en su lugar. Por ejemplo, si su hijo llega a casa y tira la chaqueta sobre el sofá, recuérdle que la cuelgue en el perchero en lugar de hacerlo usted.
- Asegúrese de que sienta los beneficios de ser organizado. Hágale notar el tiempo que se ahorró al no tener que recoger o buscar cosas y cómo puede usar ese tiempo para divertirse.

Actividad: Organización

Esta actividad ha sido diseñada para dar a los jóvenes la oportunidad de experimentar los beneficios de ser organizados.

Duración: 30 minutos

Materiales: Recipientes y otros artículos que sirvan para organizar un espacio de trabajo o de almacenamiento.

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que van a reducir el tiempo que pierden buscando cosas por medio de la organización de un espacio personal.
- Comiencen con el espacio que usted ha escogido y explíquelo a su hijo su plan de organización. Por ejemplo, si está organizando un closet, muéstrele cómo el closet recién organizado le permitirá a encontrar las cosas más fácilmente.
- Pídale a su niño que escoja un espacio personal y elabore un plan para organizarlo. Por

Exploración de intereses

Pregúntele a una muchacha de doce años de edad que ama los caballos lo que quiere ser cuando sea grande y probablemente le dirá que quiere ser “veterinaria”. Hágale la misma pregunta a un muchacho de catorce años de edad, y es probable que diga que quiere ser entrenador de béisbol porque juega en un equipo de la ciudad. Los jóvenes piensan en los trabajos según sus intereses. A veces la presión por obtener buenas calificaciones, pasar tiempo con los amigos y vivir de acuerdo a las expectativas de la familia distrae a los niños de pensar en su carrera profesional. Ayude a su niño a participar en varias actividades para que entienda mejor sus intereses. Este entendimiento lo ayudará a seleccionar bien su carrera. (Asegúrese también de que su niño tenga tiempo “tranquilo” para pensar. A veces los niños están tan apurados que no tienen tiempo para reflexionar sobre sus experiencias. El constante “quehacer” puede conducir a los niños a tomar decisiones rápidas y fáciles que quizás no sean acertadas.

Actividad: Exploración de intereses

Esta actividad ha sido diseñada para estimular a su niño a explorar una variedad de actividades nuevas y distintas.

Duración: Continua

Materiales: Lista de actividades sugeridas

- Hacer un deporte nuevo.
- Ayudar a un niño más pequeño con una tarea o un proyecto de artesanía.
- Probar una nueva forma de arte tal como escribir poesía, pintar o tomar fotografías.
- Aprender a tocar un instrumento musical.
- Buscar información en Internet acerca de una estrella favorita de la televisión o los deportes.
- Preparar la cena para la familia.
- Sacar de la biblioteca un libro sobre maneras de hacer las cosas y tratar de hacer lo que el libro propone.
- Escuchar un nuevo tipo de música.

Para comenzar:

- Lea con su niño la lista de actividades sugeridas.
- Explíquelo que usted va a desafiarlo a que haga tres de estas actividades durante el próximo mes. Asegúrese de animarlo a escoger actividades que no haya hecho antes.
- Ofrezca ayudarlo cuando él se lo pida. Por ejemplo, si su niño nunca ha cocinado y quiere preparar la cena, asegúrese de estar disponible.
- Durante el mes, vea cómo le va a su niño y ofrézcale su apoyo.
- Después que su niño haya hecho una actividad, o al final del mes, hágale las siguientes preguntas:

1 ¿Qué fue lo que te gustó de cada actividad?

- 2 ¿Qué fue lo que no te gustó?
- 3 ¿Te gustaría hacerlo otra vez o seguir haciéndolo (como en el caso de aprender a tocar un nuevo instrumento)? ¿Por qué sí o por qué no?
- 4 ¿Qué fue lo que aprendiste acerca de ti mismo al hacer esta actividad?

Decisiones, decisiones

Algunas personas tienen problemas para tomar decisiones y esto puede hacer que se debatan para tomar la mayoría de las decisiones que tienen que tomar. A veces estas personas toman decisiones por omisión. En otras palabras, tardan tanto en decidirse que la decisión se vuelve innecesaria.

Dar a su niño la oportunidad de tomar decisiones desde pequeño le ayudará a prepararse para las grandes decisiones que cambian la vida y que tendrá que enfrentar en el futuro. A medida que crece, él debe tener más y más oportunidades para tomar decisiones. Usted puede usar un modelo de toma de decisiones, como el que se muestra abajo, para ayudar a su niño a tomar buenas decisiones.

Modelo de toma de decisiones:

- Describir el problema
- Estudiar las opciones
- Estudiar los costos de cada opción
- Escoger la mejor opción (la más viable)
- Actuar según la decisión
- Evaluar la decisión

Actividad: Supongamos

Esta actividad ayudará a su niño o niña a entender el papel de la toma de decisiones en su vida.

Duración: Una hora

Materiales: Hoja de trabajo abajo. Papel y lápiz

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que todos tomamos decisiones todos los días. Háblele de su trabajo y de dos decisiones que haya tomado recientemente. Hablen de las consecuencias de tales decisiones. Escriba la información en el espacio que se da en la hoja de trabajo.
- Analice con su niño las decisiones que los maestros toman y las consecuencias de tales decisiones. Escriba esa información en el espacio que se da en la hoja de trabajo que se presenta a continuación. Por ejemplo, un maestro puede asignar como tarea problemas fáciles de matemáticas. Las consecuencias de la decisión pueden ser:
 - Su niño tiene más tiempo para otras actividades en casa puesto que los problemas fáciles toman menos tiempo que los difíciles.
 - Su niño no está preparado para la clase de matemáticas del próximo año (si no tiene deberes que constituyan un reto para los estudiantes). Los problemas más difíciles pueden tomarle más tiempo para completarlos.
- Repita este método con otros trabajos.

- Pídale a su niño que piense en dos decisiones que haya tomado recientemente. Pídale que anote las decisiones y sus consecuencias en un papel.
- Hablen de lo que se puede hacer cuando una decisión tiene como resultado consecuencias negativas.
- Vuelvan a examinar el proceso de toma de decisiones.

Hoja de trabajo

Su profesión _____

Decisiones que ha tomado recientemente.

1. _____ Consecuencias _____
 2. _____ Consecuencias _____

Maestros

Decisiones que toman:

1. _____ Consecuencias _____
 2. _____ Consecuencias _____

Mecánicos de automóviles

Decisiones que toman:

1. _____ Consecuencias _____
 2. _____ Consecuencias _____

Médicos

Decisiones que toman:

1. _____ Consecuencias _____
 2. _____ Consecuencias _____

Decisiones que toman:

1. _____ Consecuencias _____
 2. _____ Consecuencias _____

Metas

Proponerse metas puede conducir a convertir sus sueños en realidad. Fije metas considerando lo que puede y no puede controlar, luego enumere los pasos que tiene que dar para lograr sus metas. Por ejemplo, ganar la lotería está fuera de nuestro control, pero cambiar aspectos de la vida o aceptar un nuevo desafío son cosas que podemos controlar.

¿Cuál es su meta para su niño? Su meta a largo plazo puede ser que él se convierta en un adulto muy exitoso. Para lograr esa meta a largo plazo, su niño debe dar muchos pasos pequeños. Sin embargo, sabemos que los jóvenes no piensan en el futuro distante, sino que más bien se centran en el presente.

Usted puede ayudar a su hijo a orientarse en función de metas ayudándolo a fijar metas en su vida. Por ejemplo, que le vaya bien en la escuela puede ser una meta. Las metas se deben subdividir en resultados que muestren el progreso hacia la meta. Ver los logros mientras se progresa hacia una meta da energía y ánimo para continuar progresando hacia la meta. Por ejemplo, una buena calificación en un proyecto importante durante las primeras nueve semanas de clases puede inspirar la siguiente buena calificación.

Actividad: Vamos a proponernos una meta.

Esta actividad se basa en la meta de tener un buen año escolar para su niño o niña.

Duración: Continua

Materiales: Papel, rotuladores

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que usted quiere ayudarlo a que le vaya bien en la escuela este año. Hablen de las dificultades o desafíos que encontraron el año pasado. Escoja una de estas dificultades o desafíos para tomar medidas al respecto. Escríbalo en forma de meta. Decidan exactamente lo que hay que hacer para lograr esta meta. Por ejemplo, si hacer las tareas causó problemas el año pasado, usted puede proponer la meta de hacer todas las tareas a tiempo este año.
- Pídale a su niño que haga una lista de las tareas que se deben hacer para alcanzar la meta bajo la declaración de la meta. Ponga la lista en una cartelera o en el refrigerador como recordatorio.
- Póngase de acuerdo en revisar la lista una vez a la semana para verificar el progreso que se hace.
- Deje que su niño escoja las maneras de celebrar sus logros a medida que progresa hacia la meta.

Presupuesto personal

Las altas expectativas son importantes para tener éxito en el mundo del trabajo. Los niños tienen que aprender que el dinero y las cosas que pueden comprar son el resultado del trabajo duro y los gastos cuidadosos. Usted puede ayudar a su niño a entender y trabajar con su propio presupuesto. Esto servirá para asegurarle un futuro seguro y sólido sin importar la carrera que escoja.

A menudo, las personas aprenden a administrar el dinero observando a su familia. Considere las siguientes sugerencias para orientar a su niño en la buena administración del dinero.

- Converse con su niño acerca de los ingresos y gastos de la familia. Muchas familias no hablan con los niños acerca de las finanzas de la familia. Usted puede enseñarle a su niño los límites del dinero de la familia para que sea capaz de entender por qué se le dice que no puede tener cosas caras.
- Explíquelo a su niño que la manera en que la familia gasta el dinero se basa en valores familiares. Por ejemplo, usted puede ahorrar una cantidad de dinero todos los meses para prepararse para la educación universitaria de su niño, porque la educación es algo que usted valora.

Actividad: Presupuesto personal

Esta actividad ha sido diseñada para permitir que su niño practique el presupuesto personal.

Duración: Continua

Materiales: Cuaderno pequeño y dinero.

Para comenzar:

- Déle a su niño una mesada para ayudarlo a entender el presupuesto personal.
- Explíquelo lo que la mesada debe cubrir. Por ejemplo, pagar el almuerzo en la escuela y las actividades de fin de semana con sus amigos. Note que el presupuesto debe incluir necesidades (por ejemplo el almuerzo) y fondos discrecionales (actividades de fin de semana). Asegúrese de incluir una pequeña cantidad para ahorrar.
- Déle a su hijo un cuaderno pequeño para que anote el dinero que gasta.
- Hablen de cómo planificar para los gastos imprevistos, tales como una invitación a una fiesta que requiere un regalo.
- Revise el presupuesto personal mensualmente para ver cómo funciona.
- Haga ajustes a la mesada o presupuesto según sea necesario.

Descontento y resolución de conflictos

Hay conflictos todos los días. Algunos conflictos son pequeños desacuerdos que se resuelven con poca o ninguna conversación; otros son más difíciles y es necesario hablar más detenidamente para resolverlos. Enseñarle esto a su niño le permitirá desenvolverse mejor en el ambiente de trabajo.

Su niño aprende a solucionar los problemas viéndolo a usted solucionar los suyos. Usted puede usar las siguientes técnicas para ayudar a su niño a aprender a resolver conflictos.

- Deje que su niño la vea analizar los problemas en voz alta.
- Muestre descontento de maneras apropiadas.
- Deje que su niño sepa que está bien expresar sentimientos de descontento. Sin embargo, no está bien golpear a una persona o insultarla.
- Déle los medios para resolver los conflictos pacíficamente. Usted puede ser uno de esos medios y servir como mediador cuando los amigos o hermanos discuten.
- Enseñe a su niño a usar las expresiones en primera persona para expresar sentimientos.
- Haga hincapié en el hecho de que él o ella es responsable por sus sentimientos. Nadie puede *hacer* que se enfade. Aprender a administrar correctamente los sentimientos de descontento es una capacidad que le servirá mucho a ellos a lo largo de su vida.
- Espere a calmarse antes de disciplinar a su niño.

Actividad: Expresiones en primera persona.

Esta actividad ayudará a los jóvenes a practicar la producción de expresiones en primera persona.

Duración: 30 Minutos

Materiales: Ninguno

Antes de comenzar:

Las expresiones en primera persona son una manera de comunicar cómo se siente usted acerca de las acciones de otra persona sin atacar a esa persona. En su forma más simple, las expresiones en primera persona describen los sentimientos que una persona tiene acerca de las acciones de otra persona.

Por ejemplo: “Me da rabia cuando no me escuchas.”
“Me enojé cuando te pusiste a jugar al video en lugar de limpiar tu habitación.”

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que las expresiones en primera persona son una manera de hablar del descontento sin herir a la otra persona.

- Hable de las distintas maneras en que expresamos descontento que pueden ser hirientes para los demás. Por ejemplo: “¿Recuerdas cuando tu hermana se llevó tu sweater sin pedírtelo? ¿Recuerdas cómo le gritaste y la insultaste?”
- Explíquelo que las expresiones en primera persona permiten expresar descontento sin gritar ni atacar a la otra persona. Por ejemplo: “Me da mucha rabia cuando te llevas algo que es mío.”
- Practique expresiones en primera persona con su niño con ejemplos de su propia experiencia.
- Esto se debe practicar. Cada vez que usted presencie una discusión de su niño, ayúdelo a expresar sus sentimientos con expresiones en primera persona.

Investigación de oportunidades de trabajo

Nuestro mundo cambia constantemente. En el pasado, siempre era posible para los jóvenes que abandonaban los estudios o se graduaban con pocas capacidades conseguir un trabajo que les permitiera ganarse la vida decentemente. Hoy en día, el trabajo exige capacidades más específicas. Los mecánicos tienen que saber de computadoras; los agricultores deben ser capaces de operar una empresa grande para vivir bien; y los robots operados por técnicos altamente especializados han reemplazado a los trabajadores en las fábricas. Los avances tecnológicos hacen posible que las empresas empleen personas en otros países por menos dinero del que les cuesta pagar a trabajadores estadounidenses.

El mercado de trabajo y la manera en que las personas buscan empleo también ha cambiado. La Internet nos permite encontrar oportunidades de trabajo en todo el mundo. Hay familias que habían vivido en el mismo lugar durante generaciones y que ahora están diseminadas por todo el mundo. Las personas se sienten más libres para mudarse debido a su carrera. Aunque no es la única ni la mejor manera de buscar trabajo, la sección de avisos clasificados del periódico local puede ser una fuente de empleo y una manera práctica de ayudar a los niños a aprender a pensar en las carreras.

Actividad: Exploración de avisos clasificados

Duración: 30 Minutos

Materiales: Avisos clasificados

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que la sección de avisos clasificados del periódico es uno de muchos sitios en que las personas buscan trabajo.
- Revise la sección de empleos con su niño, señalando las distintas categorías y tipos de trabajos que hay en cada categoría.
- Busque anuncios para profesionales, tales como enfermeras o programadores de computadoras y otros que anuncien los salarios por hora, tales como trabajadores de restaurantes.
- Haga que el niño vea los anuncios en ambas categorías y haga una lista de las capacidades necesarias para los trabajos profesionales y una lista de las capacidades necesarias para los trabajos con salario por hora.
- Pregúntele por qué los trabajos profesionales pagan más que los trabajos con salario por hora. Pregúntele lo que tendría que hacer para conseguir el puesto con más sueldo (profesional).

El mundo del trabajo

El trabajo juega un importante papel en su vida como padre. Piense en lo que lo ayudó a escoger su trabajo. Usted puede haber escogido el trabajo por la necesidad de ganarse la vida o por sus intereses. Tal vez un miembro de la familia tenía un trabajo que parecía ser justo lo que usted quería hacer o justo lo que *nunca* quiso hacer. Sus valores ciertamente influyeron en su decisión. Quizás la vida familiar era más importante para usted que trabajar fuera de la casa o un buen sueldo parecía una buena manera de tener una vida hogareña más tranquila. Nuestras experiencias afectan nuestras decisiones y actitudes acerca del mundo del trabajo.

A medida que el niño crece, usted puede exponerlo a una variedad de carreras y ambientes de trabajo. Pueden visitar juntos lugares de trabajo y leer y hablar de las distintas ocupaciones. Quizás lo más importante es que usted puede animar a su niño a aprender buenos hábitos de trabajo y actitudes positivas hacia el trabajo. Después de todo, la escuela es su primer trabajo en la vida. Ayúdelo a descubrir que los empleadores tienen las mismas expectativas que sus maestros en cuanto a la “asistencia”. Hacer hincapié en la importancia del aprendizaje y enseñar a su niño maneras de cumplir con los requisitos de la escuela le darán práctica para enfrentarse a las exigencias en el trabajo.

Estimule los tipos de hábitos y comportamientos que pueden ayudar a su niño a tener éxito en su trabajo como adulto.

- Asegúrese de que su niño esté a tiempo y preparado para el día escolar. ¿Está descansado? ¿Ha tomado un buen desayuno? ¿Está vestido apropiadamente para el estado del tiempo y para la escuela?
- Revise las tareas para asegurarse de que estén hechas con buena letra, correctas y completas. Si las tareas son sobre algo que usted no sabe, pídale a su niño que hable con usted acerca de la tarea. Él entenderá mejor su trabajo escolar y sabrá sobre qué tiene que hacer preguntas después de explicárselo a usted. Su interés le enseñará que el trabajo académico es importante.
- Aparte un lugar específico para que su niño haga las tareas. Los niños por lo general aprenden mejor en un espacio que sea tranquilo, bien iluminado y equipado con lo necesario para completar el trabajo.
- Déle oportunidades para que haga esfuerzos. Estimule la participación en actividades que no sean forzosamente fáciles para que pueda aprender lo bien que se siente realizar una tarea difícil.
- Muéstrela a su niño que usted tiene una buena actitud hacia el trabajo.
- Deje que sus relaciones en casa y otras partes le muestren buenas maneras de solucionar problemas, tomar decisiones y comunicarse bien con los demás. Haga hincapié en la importancia de tener relaciones positivas con los demás en la escuela y en el trabajo.
- Premie a su niño por el trabajo escolar bien hecho. Como padre que trabaja, es posible que a usted lo premien con reconocimiento, aumentos, bonificaciones y ascensos. Usted puede premiar a su niño con elogios, reconocimiento o privilegios especiales.

Actividad: Trabajo y aprendizaje

Esta actividad ha sido diseñada para ayudar a su niño a entender el vínculo entre las asignaturas de la escuela y las ocupaciones.

Duración: Una hora

Materiales: Libros de referencia de la biblioteca o listados de Internet que describan diversas ocupaciones. Papel y lápiz.

Para comenzar:

- Pídale a su niño que anote el nombre de tres asignaturas o materias en la parte de arriba de un papel.
- Pregúntele qué trabajos pueden estar relacionados con cada una de estas asignaturas. Intercambie ideas y haga una lista de trabajos bajo la asignatura apropiada. Anote por qué piensa que la ocupación requiere tener conocimientos sobre esa materia.
- Después de anotar varios trabajos bajo cada asignatura, consulte los libros de referencia o los listados de Internet para buscar algunos de los trabajos de la lista.
- Hable de otras asignaturas que las referencias indican que son necesarias en esos trabajos.

Ubicación de posibilidades de trabajo

Actualmente los hombres y las mujeres tienen muchas más opciones de carreras que antes. Ahora las mujeres trabajan en ocupaciones tradicionalmente masculinas, tales como presidentes de grandes empresas, abogados, jueces, médicos, trabajadores de líneas de teléfono, contratistas y arquitectos. Las opciones de trabajo para los hombres también han aumentado. Los hombres solían evitar la educación, la enfermería y otras carreras tradicionalmente femeninas porque los trabajos por lo general pagaban salarios bajos. No hace mucho, los estadounidenses esperaban que los hombres se encargaran de mantener a sus familias y que el “trabajo de las mujeres” no proporcionara un salario para vivir. Hoy en día, con más de la mitad de las mujeres casadas en el trabajo, los hombres tienen mayor libertad para escoger trabajos que les interesan sin importar el sueldo. Ahora las mujeres esperan más tiempo para casarse y tienen menos presión social para casarse y/o tener hijos. Estos cambios sociales han afectado la selección de las carreras.

Actividad: Ubicación de posibilidades de trabajo

Esta actividad ha sido diseñada para dar a su niño la oportunidad de explorar las posibilidades de trabajo disponibles.

Duración: Una hora

Materiales: Lápiz y papel

Para comenzar:

- Pídale a su niño que haga una lista de los distintos trabajos que conoce en la escuela, en organizaciones religiosas y en la comunidad.
- Pídale que anote junto a cada trabajo si es un hombre o una mujer quien tiene el trabajo actualmente.
- Revise la lista y tome nota de los trabajos que en su mayoría están ocupados por personas del mismo sexo. Por ejemplo, es probable que haya más maestras que maestros. Tome nota también de los cambios en papeles tradicionales. Por ejemplo, los líderes religiosos han sido tradicionalmente hombres, pero hoy en día hay muchas mujeres que ocupan estos cargos.
- Pídale a su niño que escoja un trabajo de la lista. Hablen de las responsabilidades del trabajo, de lo que su niño encuentra atrayente acerca del trabajo y de las posibles desventajas.

El futuro del trabajo. Asuntos medioambientales

¿Qué tipo de trabajos habrá en el futuro? ¿Cómo afectará la disponibilidad de recursos naturales el tipo de trabajo que sus niños y nietos harán? A medida que disminuyan los recursos naturales, tales como bosques, petróleo, gas y carbón, la calidad de vida y los tipos de trabajos cambiarán para sus hijos y nietos.

La tecnología ya ha cambiado muchos trabajos. Ahora los mecánicos de automóviles, los maestros y los médicos tienen que saber usar computadoras. Hay una gran demanda de programadores de computación y diseñadores de páginas Web (trabajos que no existían antes de 1980). Piense en los cambios que ocurrirán a medida que nuestros recursos naturales se agoten. A pesar de que algunas personas y organizaciones usan energía solar, todavía es una idea bastante nueva en los Estados Unidos. Ahora vemos algunas casas solares y la industria de automóviles ha comenzado a vender automóviles híbridos que usan gasolina y electricidad. Pero ¿tendrán los científicos e ingenieros del futuro que hallar otras fuentes de energía? ¿Se volverán anticuados los motores de gasolina y los calentadores de petróleo? ¿Cómo cambiarán la arquitectura y los trabajos de construcción a medida que haya menos tierra?

Nuestra sociedad está tratando de encontrar maneras de ahorrar recursos. En la actualidad muchas comunidades tienen programas de reciclaje. Algunas leyes estatales exigen que reciclemos ciertos productos. Las tiendas de comestibles solicitan a los clientes que devuelvan las bolsas de plástico para volver a usarlas y los ciudadanos con conciencia medioambiental buscan la marca de reciclado en los productos que compran.

La conservación es una actitud que usted puede fomentar en sus niños.

- Ayude a sus niños a respetar el medio ambiente visitando reservas naturales y parques.
- No permita que sus niños boten basura
- Señálele la marca de reciclado en los productos de papel, metal y vidrio que hay en casa.
- Anime a sus niños a apagar las luces y cerrar el grifo del agua cuando no los usen.

Actividad: Reciclar

Esta actividad le dará a su niño o niña la oportunidad de practicar la conservación.

Duración: Continua

Materiales: Desperdicios domésticos

Para comenzar:

- Hable con su niño acerca de la importancia de los recursos naturales. Puede hablarle de las fuentes de energía de que disponemos y de lo rápido que se están agotando; por ejemplo, los recursos del petróleo que se necesitan para producir la gasolina que hace funcionar los automóviles.

- Explíquelo que una cosa que podemos hacer para ayudar a proteger nuestros recursos es reciclar. Dígale a su niño que el reciclaje vuelve a usar el material para hacer un producto nuevo. Por ejemplo, se pueden hacer periódicos, bolsas de papel e inclusive tarjetas de cumpleaños con papel usado.
- Planee con su niño juntar productos domésticos que se pueden reciclar.
- Programe una visita a un centro de reciclaje para saber lo que le ocurre a los materiales domésticos cuando se reciclan.

Currículum electrónico

Solicitar un trabajo ha cambiado en los últimos años. En el pasado usted iba a una empresa con su currículum vitae en la mano, llenaba una solicitud y tenía una reunión cara a cara con la persona encargada de la contratación. Ultimamente, con mayor frecuencia, los empleadores piden un currículum electrónico (es decir, el archivo que contiene su currículum vitae y se publica en la Internet o se envía por correo electrónico). Este proceso puede parecer impersonal y requiere maneras distintas de planificar el formato del currículum vitae. Las calificaciones, las experiencias y, a veces, ciertos intereses personales determinan si quien busca trabajo conseguirá una entrevista o no.

Probablemente para cuando los niños de la escuela secundaria busquen trabajo, el currículum vitae electrónico y las entrevistas electrónicas serán lo normal. Usted puede ayudar a su niño a prepararse para esta nueva manera de buscar trabajo si hace lo siguiente:

- Si usted tiene experiencia con el uso de las computadoras, muéstrole a su niño cómo se puede usar la computadora para una variedad de tareas. Por otro lado, si usted no ha usado nunca una computadora, anime a su niño a que le muestre cómo funciona y que le diga para qué se puede usar. Tanto usted como su niño aprenderán de tecnología, comunicación y respeto por el aprendizaje. Mientras más seguro se sienta con las computadoras, más probabilidades hay de que su niño adquiera buenas aptitudes.
- Asegúrese de que su niño tenga una amplia variedad de experiencias. Estas experiencias le servirán para entender algunas de las oportunidades a su disposición en el futuro.
- Aprenda, y ayude a su niño a aprender, definiciones de palabras tecnológicas.
- Haga hincapié en la escritura, la lectura y otras capacidades de comunicación. Usar una computadora para comunicarse requiere escribir con claridad y entender lo que los demás escriben.
- Ofrezca a su niño oportunidades para aprender capacidades nuevas. Participar en actividades tales como deportes, trabajo voluntario, niños exploradores y la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) son ejemplos de oportunidades reales para decidir qué capacidades le gustan y qué ambientes de trabajo prefiere. También es importante que aprenda qué es lo que no quiere hacer. Algunas experiencias inclusive se pueden usar en su currículum vitae.

Actividad: Currículum vitae electrónico

Esta actividad ha sido diseñada para dar a su niño la oportunidad de practicar cómo escribir un currículum vitae y enviarlo como documento adjunto por correo electrónico.

Duración: Una hora

Materiales: Copia del currículum vitae de un miembro de la familia o de un amigo.
Computadora con acceso a correo electrónico.

Para comenzar:

- Muéstrela un currículum vitae a su niño. Explíquele que el currículum vitae describe la educación, las experiencias y las capacidades de una persona.
- Ayude a su niño a escribir su propio currículum vitae en la computadora. Por ejemplo, puede tener séptimo grado de educación, experiencia cuidando niños y dibujar bien. Incluya actividades en que su niño haya participado en los últimos dos años.
- Pídale a su niño que envíe su currículum vitae como documento adjunto a un mensaje de correo electrónico a un miembro de la familia o a un amigo.
- Haga que se ponga en contacto con el miembro de la familia o el amigo para averiguar si recibió el mensaje de correo electrónico y el documento adjunto. Pregúntele a la persona si el currículum vitae contenía suficiente información para usar en una solicitud de trabajo.

Pagar la educación después del bachillerato

Una de las maneras de prepararse para la educación de su niño es ahorrar un poco de dinero. Algunos de nosotros tenemos dinero suficiente para financiar la educación superior, pero para otros será más difícil pagar esta educación.

Es posible que usted ya sepa acerca de las becas disponibles para jóvenes bachilleres. Sin embargo, hay otras alternativas para pagar la educación después del bachillerato. Los jóvenes que ingresan a las fuerzas armadas pueden recibir educación o capacitación en una carrera a un costo muy bajo, o hasta gratuitamente. Muchas industrias y organizaciones ofrecen programas de trabajo-estudio o cooperativas en que los jóvenes adultos pueden ganar dinero en un campo de interés mientras asisten a clases. Las oficinas de orientación de bachilleratos, las bibliotecas y los sitios de Internet pueden orientarlo a usted y a su adolescente hacia recursos de ayuda financiera.

Actividad: *Estudiar opciones para la educación después del bachillerato.*

Esta actividad sirve para que su niño o niña investigue los distintos costos que tiene la educación superior.

Duración: Una hora

Materiales: Computadora con acceso a Internet.

Para comenzar:

- Explíquelo a su niño que van a investigar y recopilar información sobre las oportunidades educativas superiores.
- Junto con su niño, escojan dos instituciones universitarias: una financiada por el estado y una privada local.
- Obtengan en Internet toda la información que sea posible acerca de cada institución. En Carolina del Norte, <http://www.cfnc.org> y <http://www.nccareers.org> tienen buenas estructuras para hallar esta información. También pueden visitar la sección de universidades y carreras de la biblioteca.
- Con su niño, respondan las preguntas que aparecen abajo.
- Analicen las respuestas. Hablen de las maneras de ahorrar dinero para la educación superior. Hablen de la institución que él o ella encuentra más atractiva y por qué.

Preguntas:

Financiada por el estado	Privada
1 Costo de Matrícula_____	Costo de Matrícula_____
2 Número de alumnos_____	Número de alumnos _____
3 Ubicación_____	Ubicación_____

- 4 Actividades e instalaciones _____ Actividades e instalaciones _____
- 5 Gastos _____ Gastos _____
- 6 Planee una visita al campus de esa institución en su área y recojan folletos informativos.

Personas y lugares

Muchos jóvenes no están listos para continuar con la educación superior inmediatamente después del bachillerato. Para cuando terminan el bachillerato, algunos graduados quieren pasar un poco de tiempo alejados de los libros, los exámenes y el trabajo escolar.

Hay muchas oportunidades de trabajo para los adolescentes. Algunos son puestos voluntarios y otros implican recibir un pequeño salario. Estos tipos de experiencias pueden dar a los adolescentes perspectivas que les pueden cambiar la vida. Pueden aprender sobre culturas distintas, aprender algunas de las realidades financieras y laborales de la vida y exponerse a un nuevo idioma, a distintos alimentos y a la vida sin los lujos que ellos pueden haber dado por sentado.

Quizás usted tiene parientes que pueden darle a su adolescente la oportunidad de vivir lejos de casa y tener nuevas experiencias en sitios nuevos. Esta es una alternativa segura y económica para jóvenes que buscan experiencias nuevas y distintas. Su adolescente puede inclusive trabajar un tiempo en la empresa de un pariente, ganar dinero y vivir una aventura al mismo tiempo. Otras alternativas para bachilleres que prefieran retrasar ir a la universidad o la escuela técnica son los programas de estudio en el extranjero y los viajes. Estas alternativas, sin embargo, pueden costar mucho dinero a los padres. Es importante que usted y su familia examinen los distintos tipos de oportunidades disponibles para su adolescente.

- Investigue acerca de los tipos de programas después del bachillerato disponibles para su adolescente, teniendo presente las limitaciones financieras de la familia y los intereses e inclinaciones del joven.
- Muestre respeto por la individualidad de su adolescente siendo receptivo a los distintos tipos de opciones que existen después del bachillerato.
- Siga su progreso académico y social a lo largo de los años de escuela.
- Exponga a su niño a diversas culturas y países; vayan a museos y eventos de la comunidad, viajen y consulten la biblioteca.
- Estimule la curiosidad de su adolescente acerca de cosas nuevas o distintas.

Actividad: Personas y lugares

Esta actividad permite a los jóvenes investigar acerca de un país o una cultura distinta a la suya. Si usted vino a este país desde otra parte del mundo, entonces también tiene la opción de estudiar los Estados Unidos.

Duración: Flexible

Materiales: Computadora con acceso a Internet, acceso a la biblioteca. *Nota: En esta actividad puede participar toda la familia.*

Para comenzar:

- Pida a los miembros de la familia que busquen en el atlas o globo terráqueo un país acerca del cual les gustaría saber más.
- Dígalos que investiguen el país usando la Internet, la biblioteca y otros recursos. Explíqueles que deben hacer como si estuvieran planeando un viaje al país y que necesitan saber lo que pueden esperar. Por ejemplo, deben aprender algo del idioma, el clima, la comida y algunos de los rasgos interesantes del país.
- Puede dar una semana a los miembros de la familia para que realicen esta tarea.
- Hablen de las conclusiones y analícenlas.
- Haga las siguientes preguntas:
 - ¿Qué encontraron de interesante acerca del país?
 - ¿Qué es lo que más les gustaría ver o hacer si fueran a ese país?
 - ¿Qué recursos tiene el país?
 - ¿Cuál es la mayor necesidad que tiene el país? Por ejemplo ¿necesitan escuelas, servicios médicos, ayuda para cultivar cosechas?
 - ¿Qué oportunidades de trabajo voluntario hay en ese país?

Trabajo voluntario

Hacer trabajo voluntario le da a su niño la oportunidad de adquirir nuevas capacidades. Él puede ofrecerse para hacer algo que le interese como una manera de investigar posibilidades de carrera en ese campo.

Su niño se puede beneficiar de muchas maneras al servir como voluntario. Puede adquirir capacidades relacionadas con el trabajo voluntario que escoja. También puede beneficiarse muchísimo de trabajar con personas de diversas culturas. Puesto que las personas tienden a vivir y ser amigos de personas como ellas, es posible que su niño no esté expuesto a personas de otros grupos culturales. Hacer este tipo de trabajo aumentará la confianza de su niño y le enseñará el valor de ayudar a los demás. El trabajo voluntario puede darle a su niño oportunidades para hacer amigos importantes que pueden serle útiles en el futuro y a quienes él puede ayudar.

Usted puede modelar el trabajo voluntario haciendo trabajo voluntario usted mismo y haciendo participar a su niño en estas actividades.

Actividad: Ser voluntario

Esta actividad guiará a su niño hacia el trabajo voluntario en la comunidad.

Duración: Continua

Materiales: Guía de teléfonos (sección amarilla) local

Para comenzar:

- Investigue con su niño las oportunidades de trabajo voluntario que hay en su comunidad. Busquen en la guía de teléfonos organizaciones sin fines de lucro tales como casas de reposo, clubes para muchachos y muchachas, y hospitales. Si usted es miembro de una organización religiosa, pregunte si hay oportunidades de trabajo voluntario.
- Escojan un proyecto para él. No debe suponer un compromiso a largo plazo y se debe adaptar al horario de su familia. Note que algunos jóvenes estarán más interesados en proyectos que involucran a otras personas de su edad.
- Después de la experiencia como voluntario, hable con su niño y averigüe lo que le gustó y lo que no le gustó del trabajo.
- Hablen de la posibilidad de hacer trabajo voluntario por un período de tiempo más largo

APÉNDICES

Requisitos de graduación en Carolina del Norte*

CONTENT AREA	CAREER PREP Course of Study Requirements	COLLEGE TECH PREP** Course of Study Requirements	COLLEGE/ UNIVERSITY PREP Course of Study (UNC 4-yr college) Requirements	OCCUPATIONAL Course of Study Requirements(Selected IEP students/ excluded from EOC Proficiency level requirements)
English Proficiency Level III or IV required on Eng. I EOC	4 Credits I, II, III, IV	4 Credits I, II, III, IV	4 Credits I, II, III, IV	4 Credits Occupational English I, II, III, IV
Mathematics Proficiency Level III or IV required on Algebra I EOC	3 Credits Including Algebra I (This requirement can be met with Integrated Math I & II when accompanied with the Algebra I EOC)	3 Credits** Algebra I, Geometry, Algebra II, OR Algebra I, Technical Math I&II, OR Integrated Mathematics I, II, & III	4 Credits (4 th credit effective for first time 9th graders in 2002-03) Algebra I, Algebra II, Geometry, and higher level math course with Algebra II as prerequisite OR Integrated Mathematics I, II, III, and a credit beyond Integrated Mathematics III	3 Credits Occupational Mathematics I, II, III
Science Proficiency Level III or IV required on Biology EOC	3 Credits A Physical Science course, Biology, Earth/ Environmental Science	3 Credits A Physical Science course, Biology, Earth/ Environmental Science	3 Credits A Physical Science course, Biology, Earth/ Environmental Science	2 Credits Life Skills Science I, II
Social Studies Proficiency Level III or IV required on US History and Civics & Economics EOC	3 Credits Civics and Economics, US History, World History*****	3 Credits Civics and Economics, US History, World History*****	3 Credits Civics and Economics, US History, World History***** (2 courses to meet UNC minimum admission requirements- US History & 1 elective)	2 Credits Social Studies I (Government/ US History) Social Studies II (Self-Advocacy/ Problem Solving)
Second Language	Not required	Not required**	2 Credits in the same language	Not required
Computer Skills	No specific course required, students must demonstrate proficiency through state testing (starting with graduating class of 2001)	No specific course required, students must demonstrate proficiency through state testing (starting with graduating class of 2001)	No specific course required, students must demonstrate proficiency through state testing (starting with graduating class of 2001)	Computer proficiency as specified in IEP
Health and Physical Education	1 Credit Health/ Physical Education	1 Credit Health/ Physical Education	1 Credit Health/ Physical Education	1 Credit Health/ Physical Education
Career Technical	4 Credits in Career/ Technical Select courses appropriate for career pathway to include a second level (advanced) course; OR	4 Credits Select courses appropriate for career pathway to include a second level (advanced) course	Not required	4 Credits Career/Technical Education electives
JROTC	4 Credits in JROTC; OR			
Arts Education (Dance, Music, Theatre Arts, Visual Arts)	4 Credits in an Arts Discipline Select courses appropriate for an arts education pathway to include an advanced course			
	Recommend at least one credit in an arts discipline and/or requirement by local decision (for students not taking an arts education pathway)	Recommend at least one credit in an arts discipline and/or requirement by local decision	Recommend at least one credit in an arts discipline and/or requirement by local decision	Recommend at least one credit in an arts discipline and/or requirement by local decision
Electives or other requirements****	2 Elective Credits and other credits designated by LEA	2 Elective Credits and other credits designated by LEA	3 Elective Credits and other credits designated by LEA	Occupational Preparation: 6 Credits: Occupational Preparation I, II, III, IV*** Elective credits/completion of IEP objectives/ Career Portfolio- required
Total	20 Credits plus any local requirements	20 Credits plus any local requirements	20 Credits plus any local requirements	22 Credits plus any local requirements

* The fourth mathematics credit in college/university prep became effective for entering ninth graders of 2002-03.

** A student pursuing a College Tech Prep course of study may also meet the requirements of a College/University course of study by completing 2 credits in the same second language and one additional unit in mathematics.

*** Completion of 300 hours of school-based training, 240 hours of community-based training, and 360 hours of paid employment.

**** Examples of electives include JROTC and other courses that are of interest to the student.

***** Effective with ninth graders of 2003-2004, World History must be taken to meet the requirements of World Studies.

Descripciones de las trayectorias hacia las carreras profesionales en Carolina del Norte

Las siguientes trayectorias hacia carreras profesionales son conjuntos de carreras agrupados por aptitudes de trabajo, intereses y puntos fuertes de las personas.

Artes y ciencias. Ésta no es una trayectoria de preparación técnica universitaria, pero los estudiantes que desean cumplir con los requisitos de estudio para la preparación universitaria pueden escogerla.

Tecnologías agrícolas y de recursos naturales. Se refiere a venta y mercadeo de productos agrícolas; economía agrícola; conservación y protección de recursos naturales; administración de bosques y maquinaria forestal; producción de plantas, árboles y arbustos para la casa y la empresa; administración de empresas hortícolas; producción y administración de ganado, aves y cosechas; cuidado de la salud de los animales y provisión de suministros y servicios en las áreas mencionadas.

Tecnologías biológicas y químicas. Se refiere a actividades en ciencias de la alimentación, nutrición, agricultura, ciencias agrícolas y ciencias del medio ambiente. Las carreras se ocupan de producción, empaquetado y distribución de alimentos; control de calidad, procesamiento y desarrollo de productos alimenticios; investigación y venta de alimentos; cuidado y prueba de plantas y células vivientes en ambientes de laboratorios de investigación; conservación y mejoramiento de recursos medioambientales y administración de cosechas forestales y equipo forestal.

Tecnologías comerciales. Se refiere a todas las áreas de la actividad comercial. Son carreras en las áreas de contabilidad y finanzas para empresas y personas, administración de empresas y administración de empresas pequeñas; empresariado, planificación, promoción, comercialización y venta de accesorios de moda; procesamiento, administración y comunicación de información por computadora; dirección de la transferencia de bienes y servicios del productor al consumidor; administración de oficinas, proyectos y recursos humanos; ventas; y mercadeo de actividades de recreación, turismo y viajes.

Tecnologías de producción artística y comercial. En estas profesiones, los empleados usan equipo de alta tecnología para diseñar y producir periódicos, revistas, informes e información publicitaria y otras imágenes gráficas. También se incluyen en esta trayectoria las carreras cuyo objetivo es aumentar la belleza o las cualidades estéticas de los espacios interiores.

Tecnologías de la construcción. Se refiere a una variedad de actividades de la construcción tales como carpintería general; fabricación e instalación de armarios; enmarcado e instalación de paredes, puertas y ventanas; diseño y producción de muebles; instalación, reparación y mantenimiento de sistemas eléctricos para edificios y equipo y construcción de paredes, puertas, chimeneas y otras estructuras por medio de una variedad de materiales y técnicas de albañilería.

Tecnologías de ingeniería. Se refiere a carreras que usan Diseño Asistido por Computadora (Computer Assisted Design, CADD) y otros programas complejos y software para diseñar y producir dibujos de modelos estructurales y ambientales generados por computadora y para controlar máquinas que se usan en el diseño y la fabricación. También diseñan, construyen, instalan y reparan sistemas y equipo electrónico de producción y desarrollo; producen, procesan y comercializan plantas, árboles y arbustos para fines domésticos y comerciales; administran y mantienen empresas hortícolas; y usan computadoras para generar cuadros, gráficos tridimensionales y animaciones que se usan en ingeniería, arquitectura y ciencias.

Tecnologías de servicio público. Los empleados en estas carreras trabajan en cosmetología, producción de servicio de alimentos, administración y venta de servicios de alimentos y educación de niños pequeños.

Tecnologías de sistemas de transporte. Se ocupa de la reparación, reconstrucción y acabado de carrocerías de automóviles y también del mantenimiento y la reparación de vehículos de transporte.

Oportunidades de aprendizaje basadas en el trabajo

El aprendizaje basado en el trabajo da a los jóvenes maneras de pasar del salón de clases a la comunidad para desarrollar sus capacidades académicas e interpersonales. A través de estas actividades, los jóvenes aprenden a aplicar su aprendizaje en el salón de clases a la vida real, lo cual es una excelente manera de prepararlos para la transición de la escuela al mundo del trabajo. Las oportunidades de aprendizaje basadas en el trabajo son el trabajo de aprendiz, la educación cooperativa, el empresariado, los viajes de estudio, las residencias, el trabajo con mentores, las empresas basadas en las escuelas, el aprendizaje en servicio y el seguimiento de profesionales en el trabajo. Las escuelas de Carolina del Norte se concentran en las cuatro experiencias que se presentan a continuación.

TRABAJO COMO APRENDIZ (*Apprenticeship*)

- Acuerdo formal registrado en el Departamento del Trabajo
- Empleo pagado de acuerdo con una escala progresiva de salarios
- Debe seguir un plan de capacitación
- Debe ser respaldado con educación asociada
- Conduce a egreso como trabajador oficial y obtención de crédito académico

EDUCACIÓN COOPERATIVA (*Cooperative Education*)

- Acuerdo formal
- Empleo pagado
- Debe seguir un plan de capacitación
- Debe tener una asignatura académica asociada
- Produce crédito académico
- Puede repetirse para adquirir más experiencia y crédito académico

RESIDENCIA (*Internship*)

- Acuerdo formal según el cual se puede dar crédito académico de bachillerato
- Puede ser pagado o no pagado
- Debe seguir pautas curriculares
- Puede repetirse si cambian los intereses

SEGUIMIENTO DE PROFESIONALES EN EL TRABAJO (*Job Shadowing*)

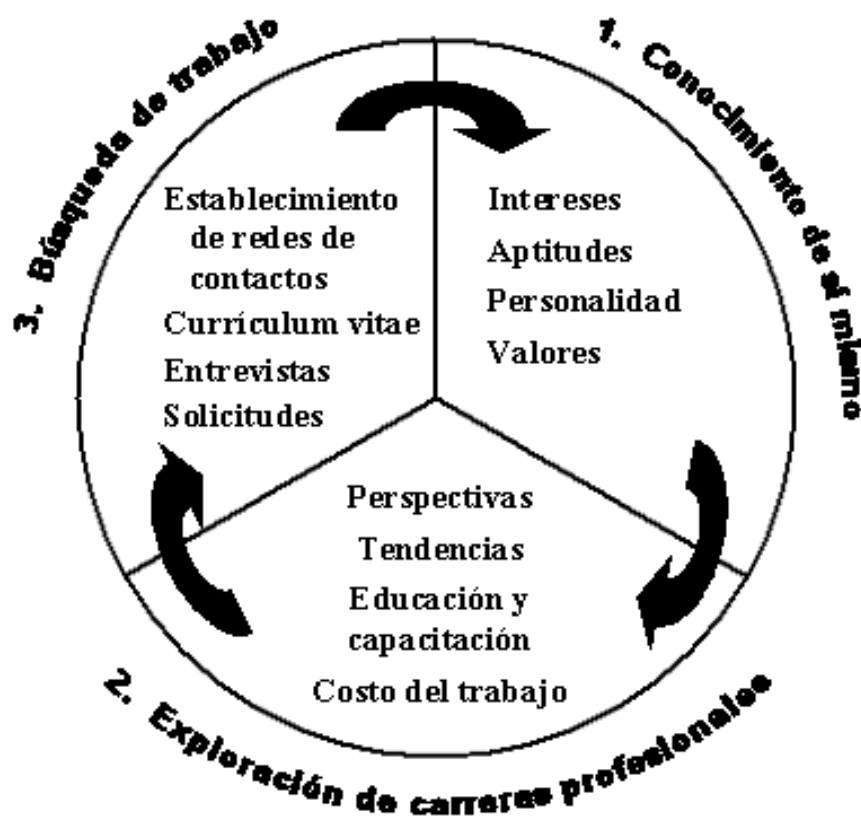
- Informal
- Sin compensación monetaria
- Dura un día o dos
- Puede repetirse a medida que cambian los intereses

Proceso de planificación de la carrera profesional

El proceso de planificación de carreras profesionales es un círculo continuo dividido en 3 partes:

1. Conocimiento de sí mismo – Autoevaluación
2. Exploración de carreras profesionales – Informarse sobre ocupaciones y requisitos de educación
3. Búsqueda de trabajo – Adquirir capacidades de búsqueda de trabajo

A continuación se presentan las secciones de la publicación Opciones de carreras profesionales y las actividades de la Guía del usuario que corresponden a las tres partes.



Career Development Resources on the Internet

Self-Assessment Sites

Career Key

www.careerkey.org/english

Short self-assessment measure, developed by Dr. Larry Jones, that provides users a three-letter Holland Code and information about related occupations.

Campbell Interest & Skill Survey (CISS):

www.profiler.com

Online assessment from NCS Pearson, Inc. (\$17.95). Upon payment, test-taker can view results and access CISS Career Planner online.

Keirsey Character Sorter & the Keirsey Temperament Sorter

<http://www.keirsey.com>

Online sorters provide a close estimate of the four-letter *Myers-Briggs Type Indicator* code. Used in career counseling to link personality type with career and life plans.

Sample Budget Worksheet

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/planning/c1b.htm>

Budget worksheet for examining a person's income and expenses, factors that may influence a person's career choices. From NC SOICC's *Career Choices User's Guide*.

Sample Self-Assessment Exercise

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/planning/c1.htm#SELF>

Short checklist activity. Provides users with estimated three-letter Holland Code and information on occupations with related Holland profiles. From NC SOICC's *Career Choices User's Guide*.

Self-Directed Search

<http://www.self-directed-search.com>

Personalized, online assessment (\$9.95). Developed by Dr. John Holland, vocational theorist who matched individuals with specific types of work environments. Provides three-letter Holland Code.

North Carolina Career Exploration Sites

College Foundation of North Carolina (CFNC)

<http://www.cfnc.org>

College Foundation of North Carolina, non-profit partnership between Pathways of NC, College Foundation Inc., and NC State Education Assistance Authority. Expertise in helping students prepare successfully for college and find best financial aid alternatives.

Career Briefs

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/info/career%20briefs%202005-06.pdf>

Summaries of occupations in North Carolina from *Career Choices in NC* publication.

College Cost Information

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/planning/c2c.htm>

Average SAT scores and class rank of incoming freshmen, costs and total enrollment for North Carolina colleges.

Cost of Living

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/planning/costlvng.htm>

Cost of living comparisons for specific items across cities in NC.

Education & Training Choices After High School

<http://www.soicc.state.nc.us/soicc/links/postseco.htm#top>

Summary of post-secondary training options.

Independent Colleges & Universities

<http://www.ncicu.org>

Provides access to information about NC's private colleges.

North Carolina Careers

<http://www.nccareers.org>

Updated annually, Career Information Website specifically for North Carolina residents. Connects self-assessment (*The Career Key*), occupations, and post-secondary education. Also links to financial aid information at <http://www.cfnc.org> and occupational information from the *Occupational Outlook Handbook*.

North Carolina Community College System

<http://www.ncccs.cc.nc.us/>

North Carolina's community colleges and technology center information.

University of North Carolina System

<http://www.northcarolina.edu/content.php/system/index.htm>

Links to 16 baccalaureate degree-granting public institutions in the UNC system.

National Career Exploration Sites

ASVAB Program

<http://www.asvabprogram.com/>

ASVAB Career Exploration Program: Dept. of Defense tools to help high school and post-secondary youth learn more about career exploration and planning.

America's Career Infonet

<http://www.acinet.org/acinet/default.asp>

Occupational information to increase understanding of the job market and assistance for the employment search.

Barron's Profiles of American Colleges

<http://www.barronseduc.com/0764175750.html>

Information on more than 1,650 accredited four-year colleges across the United States. Updated with the latest information on enrollments, tuition and fees, academic programs, campus environment, available financial aid, and much more.

Financial Aid

<http://studentaid.ed.gov>

Financial aid assistance.

Free Application for Federal Student Aid (FAFSA)

<http://www.fafsa.ed.gov>

Free Application for Federal Student Aid.

Military Career Guide Online

<http://www.todaysmilitary.com/app/tm/>

Leading career information resource for military world of work.

Occupational Outlook Handbook

<http://www.bls.gov/oco/>

Nationally recognized source of career information.

Peterson's Education Portal

<http://www.petersons.com>

Portal with nationwide information about member colleges and universities, career schools, graduate programs, distance learning, executive training, private secondary schools, summer opportunities, study abroad, financial aid, test preparation, and career exploration.

Job Search

Employment Security Commission

<http://www.ncesc.com/>

Information for business services, individual employment services, and the labor market.

Job Hunter's Bible

<http://www.jobhuntersbible.com>

Richard Bolles' (*What Color Is Your Parachute?*) site.

JobStar

<http://jobstar.org/index.cfm>

Career guides and salary surveys. JobStar has put together what many consider to be the finest collection of salary surveys online.

JobBank USA

<http://www.jobbankusa.com>

Employment & résumé information.

Monster Board

<http://www.monster.com>

Job search tools.

NC Job Bank

<http://www.ncesc.com/individual/jis/jisMain.asp>

NC job listings from the Employment Security Commission.

NC Office of State Personnel

<http://www.osp.state.nc.us>

North Carolina government jobs.

Teach4NC

<http://www.teach4nc.org>

Recruiting teaching professionals for NC's public schools. Comprehensive information on traditional and non-traditional ways to become a teacher in North Carolina.

The Riley Guide

<http://www.rileyguide.com>

Comprehensive career and job search clearinghouse.

USA Jobs

<http://www.usajobs.opm.gov>

Worldwide job vacancy information updated daily from a database of more than 17,000 worldwide job openings. Online applications and résumé postings. Most listings are Federal public service jobs.

Family Websites

American School Counselor Association

<http://www.schoolcounselor.org/>

Resources for “whole child” development, including family involvement in career planning and academic achievement. Also suggestions for working with school counselors.

Career Key: Parent’s Role

http://www.careerkey.org/asp/career_development/parents_role.asp

Ways in which you can positively affect your child’s career decisions.

Career Parent Magazine

<http://careerparent.com>

Weekly articles with insights and activities for families.

FamilyEducation.com

<http://www.familyeducation.com/home>

Homework help, parenting tips, expert advice, and 20 electronic newsletters focused on specific topics.

National Resources for Parents of Children with Disabilities

<http://www.washington.edu/doit/Brochures/Parents/naparent.html>

Supports successful participation of individuals with disabilities in academics and careers, especially in traditionally underrepresented fields.

New York City’s Power to Learn

<http://www.powertolearn.com>

Parenting tips about using technology to help kids do well academically.

North Carolina Department of Public Instruction

<http://www.dpi.state.nc.us>

<http://www.ncpublicschools.org/involvement/parents.html>

<http://www.ncpublicschools.org/parents.html>

Public school information: graduation requirements, numerous links to helpful sites for parents and opportunities for family involvement in schools. Some documents are available in Spanish.

North Carolina Parent Connections

State PTA Office

Supports youth in the schools, in the community, and before governmental bodies and other organizations that make decisions affecting children. Assists parents in developing the skills they need to raise and protect their children. Encourages parent and public involvement in public schools.

North Carolina PTA
Debra Horton, President
Contact: Nellie Taylor, Program Coordinator
3501 Glenwood Avenue
Raleigh, NC 27612-4934

Phone: (919) 787-0534
Toll-Free: (800) 255-0417
Toll-Free Restrictions: NC residents only
Fax: (919) 787-0569
Email: office@ncpta.org
Website: <http://www.ncpta.org/>

State Parent Training and Information Center (Disabilities)

Provides training and information to parents of infants, toddlers, children, and youth with disabilities. Also assists people who work with parents to enable them to participate more fully and effectively with professionals in meeting the educational needs of their children with disabilities.

Exceptional Children's Assistance Center (North Carolina)
Connie Hawkins, Executive Director
Contact: Mary LaCorte, PTI Director
Suites 102/103
907 Barra Row
Davidson, NC 28036

Phone: (704) 892-1321
Toll-Free: (800) 962-6817
Toll-Free Restrictions: NC residents only
Fax: (704) 892-5028
TTY: (704) 892-1321
Email: information@ecac-parentcenter.org or ecac1@aol.com
Website: <http://www.ECAC-parentcenter.org/>

Parent Resource Center

Helps families get involved in their children's learning. Targets areas with high concentrations of low-income, minority, and parents with limited English language skills.

Parent Partners (North Carolina)
Connie Hawkins
Contact: Beverly Roberts, Project Coordinator
Exceptional Children's Assistance Center
Suite 102-103
907 Barra Row
Davidson, NC 28036

Phone: (704) 892-1321
Toll-Free: (800) 962-6817
Toll-Free Restrictions: NC residents only
Fax: (704) 892-5028
Email: ncpirc@aol.com or ecac1@aol.com
Website: <http://www.ecac-parentcenter.org/>

State Coordinator of Education for Homeless Children and Youth

Ensures that all homeless children and youth have equal access to free, appropriate public education, including public preschool education, provided to other children and youth. Develops, reviews, and revises policies to remove barriers to the enrollment, attendance, and success in school of homeless children and youth. Provides them with opportunities to meet the same challenging state content and state student performance standards to which all students are held.

Education for Homeless Children and Youth (North Carolina)
Cynthia Floyd, Homeless Coordinator
State Department of Public Instruction
ALP & Safe Schools/Instructional Support
6350 Mail Service Center
Raleigh, NC 27699-6350

Phone: (919) 807-3942
Fax: (919) 807-3917
Email: cfloyd@dpi.state.nc.us

State Director of Vocational-Technical Education

Administers vocational-technical education programs and services for youth and adults at the state level through federal grants awarded by the Carl D. Perkins Vocational and Applied Technology Education Act.

Career-Technical Education (North Carolina)
Kenneth Smith, State Tech Prep Coordinator
State Department of Public Instruction
6358 Mail Service Center
Raleigh, NC 27699-6358

Phone: (919) 807-3870

Fax: (919) 807-3899

Email: kesmith@dpi.state.nc.us

Website: http://www.ncpublicschools.org/workforce_development/

Notes